

ほけんだより 7月

紀北工業高校 保健室

太陽の日差しがだんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると夏バテを招いてしまいます。もうすぐ始まる夏休み。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

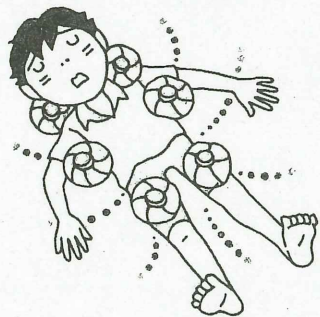


友だちが **熱中症** で倒れたら?
チームメイトが

2 できるだけ早く冷却を開始

いち早く、体を冷やすことが大事。衣服をゆるめて、氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症の時にはここを冷やそう!】



首のつけ根、脇の下、足のつけ根を冷やす



氷のうなどが無い場合は、冷たいペットボトルなどでも代用できます。

服の上から水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的

1 まずは涼しい場所へ

冷房のついた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



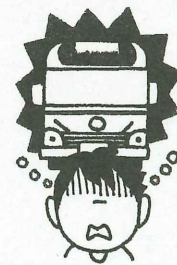
3 水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらせない】

- 吐き気や嘔吐がある
- 呼びかけに対する反応がおかしい
- 呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合は、すぐに救急車を!



水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は、脱水が始まる前兆なのです。気づかなからず、無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。できれば、この「のどが渴いた」というサインが出る前に水分をとることが大切です。

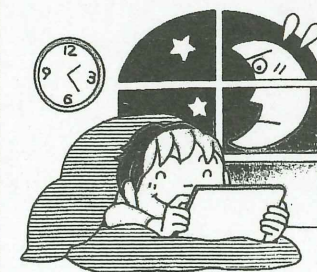
いつもより 水分をたくさんとったほうが良いタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



※マスクをつけていると、マスク内の湿度があがり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

夏休みも学校がある時と同じ生活のリズムで過ごそう!



遅寝遅起をしていると、生活リズムを整える時計(体内時計)がずれてしまいます。そんな時は、太陽の光を浴びたり、朝ごはんを食べたりするとずれが直ってきます。でも、大事なことは、体内時計がずれないように生活することなのです。